

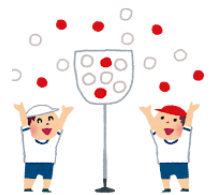
なわちゅう
暇中だより

四條畷市立四條畷中学校
 令和8年5月12日(火) 第3号
 暇中学校区の合言葉
 『 みんなで「るるる」 』

R8重点目標「みんな大事～『あたりまえ』にいいね!～」

たいいくたいかい
さあ、体育大会!!

たの 楽しみにしていたG.W.は、あつという間に過ぎ去り、日常が戻ってきましたね。
 5月に入ったと思ったらもう12日。今年度の1つめの大きな学校行事
 「たいいくたいかい体育大会」まで、あと3週間を切りました。1年生にとれば、初めて
 の中学校での体育大会。3年生・2年生のあとをしっかりとついていって
 くださいね!!



せいとかい 生徒会スローガン:「いっちだんけつ 一致団結! みんながぜんりょく 全力でやり切った思い出をのこす」

	赤ブロック	青ブロック	黄ブロック	緑ブロック
学年	3-3、3-5	3-4	3-1	3-2
・				
組	2-3	2-2	2-4	2-1
	1-4	1-1	1-3	1-2

にっ 日 程 5月29日(金)【雨天延期:6月2~4日(火~木)】
 じ 時 程 9:00開会 競技終了後、教室で弁当を食べて下校、片付け
 ば 場 所 四條畷中学校 グランド

ひと 一人は1日に何回判断をするのか??

ひと 一人は1日に何回判断・決断すると思いますか?ケンブリッジ大学のバーバラ・サ
 ハキアン教授らの研究によると、人は1日に平均で約3万5000回の決断・選択・
 判断をしていると言われています。

めざ どけい おと ひと よ おき よう か おき ない で おこう か
目覚まし 時計の音やうちの人の呼びかけに、起きようか起きないで
はんだん はんだん あさ なに た ふく き なんぶん いえ て
の判断にはじまり、朝ごはんは何を食べようか、どの服を着ようか、何分に家を出
ようか、どの道歩こうか…このような意識的な選択だけでなく、身体動きや
ささい はんだん ふく やく まん かい やく びょう かい ペー す い
些細な判断も含めると、約3万5000回にものぼり、約2秒に1回のペースだと言わ
れます。

せんたく おお のう ふ か たか のう ひ へい ゆうがたいこう い し けっていのうりよく
選択が多すぎると脳の負荷が高まり、脳が疲弊し、夕方以降は意思決定能力が
ていか さきの ざつ はんだん
低下し、「どうでもいい」「先延ばしにする」といった雑な判断になりやすいらしい
です。スティーブ・ジョブズさんが不必要な意思決定の数をできるだけ減ら
すために毎日同じ服装を選んでいて、というのは有名な話です。この
ぼうだい かず けつだん つ かさ いま じぶん じんせい けいせい
膨大な数の決断が積み重なり、今の自分や人生が形成されているといえ
ますが、なるべくなら、服や行動をルーティン化し、判断・選択する機会
を減らして、脳のエネルギーを節約したいものです。



こうかい はんだん せんたく 後悔しない判断・選択を！！

これだけたくさんの判断・選択・決断をしているのだから、間違いやミスはたく
さんあります。あつ 暑くなるだろうと思って半袖で家を出たら寒かった、とか、ちかみち 近道を
しようと思っ ちかみち すす こうじ ちゆう とお
て道を進むと工事中で通れなかった、などなど。あとで振り返って
こうかい せんたく おも
後悔する選択はたくさんあると思います。



- ただ せんたく よ そんざい
1. 正しい選択はこの世に存在しない
- げんざい せいこう ただ か
2. 現在の成功 = 「正しい選択の結果」ではない
- せんたくし おお よ
3. 選択肢が多ければ良いわけではない

ぜんてい こうかい せんたく へ こうかい せんたく
との前提のもと、後悔する選択を減らし、後悔しなかった選択
を増やしたいですね。

ねんせい さき じぶん しんろさき せんたく こうかい せんたく けっか
3年生はこの先、自分の進路先を選択していきます。後悔しなかった選択が、結果、
じぶん もと みらい ちか おも
自分が求める未来に近づけているのだと思います。

陸上部

みんなの活躍

第2位 男子中学 800m 2分01秒63

第2回大阪陸上記録会 (R8. 4.25)

